



《亲子周刊》官方微信公众账号

开学进入倒计时 这份“收心”攻略请查收

眼下,咱厝萌娃的开学之日已经进入7天倒计时。在难掩心中喜悦之情时,其实不少家长还是处于比较焦虑的状态:如何让即将升入中、大班的孩子告别“假期综合征”,快速开启上学模式呢?就此,本报记者采访了晋江市艺术实验幼儿园园长蔡彩萍,为家长们分享了一些实用的“收心”大法,大家赶快收下吧!

家长热议

放松的假期生活 孩子被打回“原形”

假期已进入尾声,大部分孩子仍沉浸在浓烈的暑假氛围中“无法自拔”。节奏放松的假期生活,让不少孩子“打回原形”。比如,跟上学期间相比,作息规律打乱了,经常晚睡晚起;在家期间零食吃了个遍,但一到正餐时间就吃不下;遇到一点点困难、挫折或者被批评,就开始哭闹耍小脾气……面对各种类型的“熊孩子”,束手无策的家长一心只想着赶紧开学。

偷偷松了一口气,但还是有点担心。“家有三娃的曾女士说道,老大今年9月份要上中班了,一年的幼儿园生活让他生活自理能力提高不少,但是这个假期似乎又“退化”了。而老二刚要上小班,也需要一段时间的适应和磨合期。

“由于我们是双职工家庭,这个暑期并没有太多的时间陪伴孩子,大部分还是家里的老人在帮忙带。可能是隔代亲的原因,老人特别宠爱孩子,不舍得让孩子自己吃饭,甚至连穿脱衣服都要代劳,我说了很多次都没有用。”林女士苦恼地说道,眼看幼儿园就要开学了,不知道如何帮助孩子快速调整过来。

园长建议

调整生活作息 尽量与学校同频

对此,记者采访了晋江市艺术实验幼儿园园长蔡彩萍,她从以下几个方面为家长提供实用性的建议。

首先,临近开学的前一周,尽量减少亲朋好友间的应酬,让孩子慢慢收心。其次,开学前尽快帮孩子调整好作息时间。比如,尽量不在晚上外出,避免太晚回家影响睡眠。尽量在晚上九点上床睡觉,家

长应该给孩子营造温馨安静的就寝环境,帮助孩子尽快入睡。

另外,合理安排好孩子的一日生活。比如,三餐按时吃饭,尽量与幼儿园进餐时间一致。家里的零食不放在明显的地方,不要让零食影响孩子正餐的食欲。同时,每周的饮食也要有计划,有时间的家长也可以制定家庭食谱,安排干稀搭配,各种蔬菜水果,不要让孩子



晋江市艺术实验幼儿园园长蔡彩萍

延伸阅读

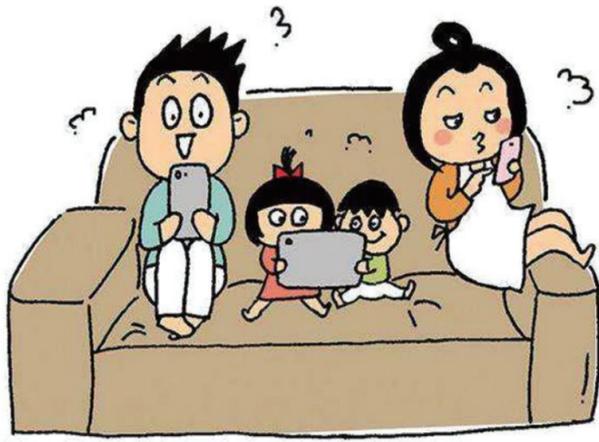
孩子升班后有哪些变化?

蔡彩萍说道,小班升中班最明显的变化就是适应能力提高了,入园第一周的分离焦虑没有那么明显,因为孩子已经有1年的幼儿园生活经验。到了中班,孩子明显会期待集体生活了,社交能力逐渐变强,玩伴会从一对一、一对二变成一对多。另外,孩子的生活自理能力也会有所提高。比如,进餐速度明显变快,穿脱衣服更加熟练,主动性、自主性明显提升,他们似乎有种“我长大了”的意识,不再等着依赖老师或阿姨。

值得一提的是,这一阶段的孩子开始对周围的事物产生浓厚的兴趣,可能会变得好奇、爱说话,变得更加有思考力和好奇心。由于还没有形成自我管理意识,所以这段时间孩子的规则意识、自制力会比较弱。对此,蔡彩萍建议家长在尊重孩子的基础上给予引导。比如,和孩子一同制定一些规则,让孩子来提建议、做选择,帮孩子共同度过秩序养成期。

你会给孩子刷短视频吗?

“妈妈,你们大人为什么要一直看手机呢?我也要向你们学习。”“爸爸,我现在好无聊呀,能不能再给我看15分钟的抖音呢?”在这个即将过去的暑假里,你家孩子是否也整日“浸泡”在使用手机的环境中?这么做了除了浪费时间外,还会给孩子造成哪些不好的影响呢?



现象 孩子频刷手机短视频

在日常生活中,手机已经成为我们必不可分的“好伙伴”。它除了最基础的通话功能外,还有付款、娱乐、资讯、购物等功能,甚至有的手机品牌还能充当门禁卡。因为它在生活中“无所不在”,导致不少家长手机一秒都不离手,一得空了还会刷一下短视频平台放松一下。这些行为习惯,也让孩子看在眼里,一有机会便“有样学样”。

“有一天早上我女儿突然很认真地问我,为什么你们大

人都喜欢一直拿着手机看呢?我一时语塞。平时,我其实比较注意孩子的用眼问题,很少让她接触电子产品。但这个暑假里,因为孩子长时间待在家里,有时候因为过于无聊会吵闹或是缠着大人,我就会给她看一两集动画片或15分钟的手机短视频。”家住世茂御龙湾的林女士说道,但是她发现经过了这个假期后,孩子似乎养成了很不好习惯,经常要让其完成某个事情时,都要以看手机为交换条件。

但也有家长持不同的意见。“我觉得孩子使用电子产品是一个趋势,每天用的时间家长帮忙把控,再注意保护好眼睛就可以了。”家住奥林春天的尤女士说道,她儿子9月份要上中班了,她现在给孩子报了瓜瓜龙语文和瓜瓜龙英语,孩子每天都会通过手机听课,她并不觉得有什么不妥。在她看来,孩子使用电子产品只要把握好度,并且家长对孩子所观看的内容做好把关,就不会有太大的问题。

建议 把关观看内容和时间

“由于短视频内容直白、搞笑、不费脑,这令不少家长沉浸其中,这是一种解压、解闷的方式,自控力强的家长有时候都‘停不下来’,更别说刚接触这一新鲜事物的孩子了。”业内人士指出,刷手机短视频似乎打开了一个娱乐、休闲、放松的虚拟世界,但这种快乐是一种“即时满足”,在短

暂的满足之后一无所获。而孩子们更需要锻炼的是“延迟满足”的能力,这对培养孩子的自控能力、思维能力、专注力等有所帮助。那么,家长具体该如何做呢?首先,家长可从自身做起,减少在孩子面前“刷手机”的频率和时间,尽量让自己不沉溺于短视频的世界中。其次,家

长可以多抽出一些空闲时间来陪孩子,一起共同去完成某个事情,比如运动、学习、游戏等,在这些亲子陪伴中找到快乐、兴趣和价值。如果避免不了孩子使用手机,那么家长需要对孩子观看的内容进行把关,并控制好使用电子产品的时间,在孩子成长的道路上履行好“引路人”的职责。

亲子健康

处暑时节如何降燥 不妨自制润肺小食

转眼间,“处暑”节气到了,而孩子们也马上就要开学了。不少家长反映,孩子暑假在家零食吃个遍,到了正餐时间却没有胃口。如何帮助孩子戒掉吃垃圾零食的习惯呢?初秋时节,“亲子健康”推荐几款颜值、口感并存的小食,不仅解馋还能解秋燥,快一起学起来。

雪梨胡萝卜冻

雪梨萝卜冻外形长得有点甜甜圈,但一口咬下去口感却又像果冻。这是一款口感Q弹,越吃越带劲的食物。伴着满嘴的梨肉颗粒,加上山楂枇杷片的酸甜,既美味又润肺。

具体做法如下:1.准备好雪梨、胡萝卜、白凉粉、牛奶、山楂枇

杷片数片(或鲜水果块)。2.雪梨去皮切成小块,胡萝卜切片,将雪梨块放入搅拌机中,加入100毫升清水打成雪梨汁。随后,将雪梨汁倒入锅中,开中火煮至冒泡,加入白凉粉后充分搅拌。3.把准备好的山楂枇杷片(或鲜水果)切成小块,并铺在模具底部,放上熬好的雪梨冻,之后放入冰箱冷藏15分钟至定型。4.将胡萝卜片放入搅拌机中,倒入准备好的牛奶,搅打

成胡萝卜汁。随后,将搅打好的胡萝卜汁放入锅中,开中火煮至冒泡,倒入白凉粉搅拌均匀。最后,取出冷藏好的雪梨冻,在上方铺上胡萝卜汁,再次放到冰箱中冷藏15分钟。要吃前,记得先拿出来放一会,等不冰了就可以吃啦。

紫薯山楂藕粉羹

随着秋天的到来,天气开始变得干燥,这个时候来碗紫薯藕粉羹就太美味了。藕粉具有健脾养胃的功效,还能止腹泻消积食、润肺去燥安神,这个季节里非常适合给孩子们安排上。

具体做法如下:1.准备好藕粉、紫薯、南瓜、雪梨。将紫薯、南瓜、雪梨都去皮,切成小丁备用。2.锅内放入500ml的清水烧开,先将紫薯倒入锅中,煮沸;再倒入南瓜,煮沸;转小火,继续煮,煮到南瓜和紫薯软烂。3.把雪梨倒入锅中,继续煮,煮出甜味。4.在藕粉中倒入60克的水,搅拌均匀,把藕粉液倒入锅中,边搅拌边倒入防止糊底。最

后,再小火煮5分钟,就可以出锅啦!

黄瓜奶冻小方块

在平日里,黄瓜是较为“普通”的食物。然而,它却是利尿、清热去火的好食材。将黄瓜榨汁,配上牛奶,不用蒸不用烤,一煮、搅一搅,就能自然凝固成可口的奶冻啦。一口一个,口感清嫩,有点像布丁,但又有点Q弹,小吃货们根本停不下来。

具体做法如下:1.准备好黄瓜、牛奶、玉米淀粉、彩蔬脆片1袋;将黄瓜清洗干净,不去皮,切成小块;把黄瓜倒入搅拌机中,倒入120克的水,搅拌均匀,一定要多搅拌几次。2.将过滤后的黄瓜汁加入牛奶



和玉米淀粉,用手打打器搅拌均匀,一定要保证没有淀粉颗粒。3.倒入小锅中,开小火煮。煮的过程中,一定要记得,不断搅拌,煮到粘稠度较高就差不多了。4.找一个模具,铺上烘焙纸,把牛奶糊倒入模具中;将表面铺平,放凉,再放入冰箱冷藏2个小时,取出后切成方块,并撒上彩蔬脆片,就大功告成啦。

晋江经济报亲子驿站 实践基地 中国品牌之都·亲子推荐品牌

培养2-8岁儿童 阅读兴趣、习惯、能力

海贝湾悦读中心 晋江馆 瑞璟香榭花都二栋 85480800 石狮馆 世茂康天城幸福坊三栋 83010800

巧缘文创 刺绣文创产品定制与课程教学、少儿刺绣培训 成人刺绣培训、团建派对定制、旗袍礼服高端定制 旗袍出租、复古写真拍摄、婚纱摄影等 电话:18659595408 王小姐;1378854423 吕小姐 地址:晋江市国际工业设计园6号楼103单元 巧缘文化创意有限公司

绘本阅读

开学集结号吹响 这些绘本给孩子力量

下周,孩子们将开启新一学年的幼儿园生活。对于小班新生来说,第一次离开家人的怀抱,踏入幼儿园过上集体生活,感到焦虑、不安甚至闹情绪都是正常的。而对于即将升上中大班的孩子来说,生活节奏由放松的暑期模式转为紧凑的上学模式,也需要提前做好心理准备。那么,作为家长该如何帮助孩子更好地度过这段时间呢?一起打开绘本,帮孩子从这些温馨的故事中寻找力量。

绘本名称:《我不要上幼儿园》



适读年龄:2-4岁 推荐理由:一听这个绘本的名字,孩子们就会乐,因为书里的小兔子和他们太像了。“我不要上幼儿园”简直说出了孩子们的心声。带着共鸣,孩子们也更容易充满代入感地走进故事。绘本中,讲述了不想上学的小兔子度过了幼儿园里的一天生活,从“担心”到“开心”,故事里的温情关怀着孩子的心。活泼的画风,幽默的语言,家长带着孩子反复阅读后,会慢慢消除孩子对幼儿园的恐惧。

绘本名称:《逃学的小狐狸》



适读年龄:3-7岁 推荐理由:当一只自诩聪明绝顶的小狐狸遇上一群傻得可爱的母鸡后,一个机智、幽默的故事爆笑开场。那么,逃学的小狐狸该怎么填他饥肠辘辘的肚子?滑稽的母鸡们又该怎样面对小狐狸的纠缠?一本充满智慧的绘本,或许能让不爱上学的孩子改变想法。很多时候,为自己寻找借口或理由,往往是因为不敢去尝试,而一旦超越自己,大胆去做,就没有做不到的事。

绘本名称:《不,不行!》



适读年龄:3-6岁 推荐理由:小熊奥克塔真像个调皮的小男孩呢。他老是说:“不,不行!”妈妈要帮他挂外套,他说:“不,不行!”老师问:“你就是奥克塔?”他说:“不!”妈妈想让他亲自己,他回答:“不,不行!”老师要小朋友领着他去教室,他叫道:“不,不行!”小朋友问他玩拼图吗?他说:“不!”最后,小朋友们和老师想出了一个办法……通过这本书,能够鼓励孩子学会融入集体生活中,体会到分享、友爱的意义。

绘本名称:《老师,我为什么要上学?》



适读年龄:3-5岁 推荐理由:菲尔今天上学了,他带着自己的毛毛熊佐福来到了学校,问老师、问书桌、问彩笔、问勺子、问同学:“为什么要来学校呢?”带着这个问题他度过了在学校里的第一天。相信,这也是许多孩子共同的疑惑。在故事最后,老师的回答告诉孩子们:来到学校就是为了提问题,然后寻找答案的。要想得到答案,得自己来到学校寻找才行。